



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

TRABAJO FINAL DE GRADO:

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA PRINCIPIANTES.

Monografía.

Br. Christiane María Arrivillaga Almoguera.

Tutora: Mag. Karina Curione Bulla.

Revisora: Mag. María Eugenia Panizza.

Montevideo, 15 de Febrero de 2015.

Resumen.

La Psicología Positiva ha sido un movimiento científico de gran expansión en las últimas dos décadas, principalmente en Estados Unidos. El presente trabajo pretende ser un recurso introductorio para aquellas personas que desconocen sus planteamientos básicos. Se brinda una descripción de esta sub disciplina, por qué se considera necesaria y sus principales antecedentes. Posteriormente, se detallan distintos conceptos que se reconocen como su objeto de estudio, a saber: el bienestar o felicidad, las emociones positivas y el componente hedónico del bienestar, las fortalezas humanas y el componente eudaimónico del bienestar y finalmente, las intervenciones positivas. En un apartado final, se detallan las críticas más resaltantes al movimiento. Se concluye que la PP es un área que ha hecho muchos avances rápidamente, en cuanto a definición de conceptos, investigación empírica, creación de instrumentos de medición de constructos e intervenciones. Sin embargo, al ser una disciplina en construcción, aun necesita avanzar en la delimitación de algunos de sus constructos, vincularse con otras áreas de la Psicología e impulsar la investigación en distintos países para llegar a conocimiento aplicable en cada uno.

Palabras claves: Psicología Positiva- Bienestar- Emociones Positivas- Fortalezas.

Abstract.

Positive Psychology has been a scientific movement with a big expansion in the last two decades, mainly in the United States. The present work aims to be an introductory resource for people who aren't familiar with its basic ideas. A description of the discipline, some of the reasons why it is considered necessary and its background are provided. Afterwards, a description of some concepts considered to be this area's object of study are given, mainly: well-being or happiness, positive emotions and the hedonic side of well-being, human strengths and the eudemonic side of well-being, and last but not least, positive interventions. On a final note, some of the most relevant critiques to the movement are mentioned. It is concluded that PP has been a rapidly expanding sub discipline, concerning the definition of concepts, empirical validation, construction of scales and interventions. However, a discipline in construction as it is, it still needs to work on the definition of some of its constructs, create a link with other areas of Psychology and promote research in different countries to reach valid knowledge in each one.

Key words: Positive Psychology- Well-being- Positive Emotions- Character Strengths.

Tabla de contenidos.

Introducción.....	4
Desarrollo.	
1. ¿Qué es la Psicología Positiva?.....	4
2. ¿Por qué una Psicología Positiva?.....	6
3. Antecedentes.....	8
4. ¿Qué estudia la Psicología Positiva?.....	12
4.1. Bienestar subjetivo.....	12
4.2. Emociones positivas y componente hedónico del bienestar.....	15
4.3. Fortalezas y componente eudaimónico del bienestar.....	21
4.4. Intervenciones positivas.....	24
5. Críticas a la Psicología Positiva.....	26
Conclusiones.....	29
Referencias.....	34

Introducción.

La Psicología es una disciplina variada, basada en la ciencia, pero con múltiples aplicaciones en la vida cotidiana. “[Se considera que los] psicólogos aplican el conocimiento científico de la disciplina para ayudar a las personas, organizaciones y comunidades a funcionar mejor” (American Psychological Association, 2015). Sin embargo, durante décadas, tanto a nivel popular como académico, se ha llegado “a identificar y casi confundir Psicología con Psicopatología y Psicoterapia” (Vera, 2006a).

Desde hace casi dos décadas, académicos del campo de la Psicología han iniciado un movimiento que tiene como objetivo corregir este sesgo hacia la enfermedad y cura y enfocarse en todo el espectro que constituye la experiencia humana, invitando a posicionarse desde un modelo de promoción de la salud (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Castro-Solano y Lupano-Perugini, 2014). Este abordaje es conocido como Psicología Positiva.

El objetivo principal de esta monografía es proveer un recurso introductorio para que aquellas personas que se estén acercando a la Psicología Positiva tengan un panorama de qué es, por qué es necesaria, sus antecedentes y su objeto de estudio.

1. ¿Qué es la Psicología Positiva?

La Psicología Positiva (PP) puede pensarse como un movimiento dentro de las ciencias humanas que tiene la intención de movilizar y recuperar ciertos temas de investigación vinculados a la construcción de cualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Hervás, 2009a). En este sentido, es un llamado a la comunidad científica a tomar una perspectiva más amplia donde se incluya el potencial humano, los motivos y capacidades de las personas (Sheldon & King, 2001). Puede entenderse como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. A un nivel metapsicológico y según planteos hegelianos, la tesis de la Psicología ha sido el foco en el dolor, los trastornos y lo disfuncional; la PP viene a ser la antítesis, enfocándose en el bienestar y la salud. A un nivel pragmático, se trata de la comprensión de las bases, procesos y mecanismos que llevan a resultados deseados (el objeto de estudio de la PP será tratado en mayor detalle más adelante) (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Es un campo que ha crecido y se ha expandido rápidamente en el mundo (Gable & Haidt, 2005), evidenciado en el aumento de la publicación de libros, conferencias, cursos, financiación de proyectos y premios que se especializan en este abordaje (Dos Santos y Koller, 2007; Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010). La creación de asociaciones internacionales (ej: International Positive Psychology Association), páginas web (ej: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>), revistas dedicadas (ej: Journal of Positive Psychology), cursos en programas académicos (ej: Modelos y Teorías: Counseling y Psicología Positiva, en la Licenciatura de Psicología de la Universidad de Palermo, Argentina) y la creación de programas en universidades (ej: Máster en Psicología Positiva Aplicada en la Universidad de Pennsylvania), son ejemplos de este crecimiento.

Se reconoce su inicio en Estados Unidos en 1998, tras el discurso inaugural de la presidencia de la *American Psychological Association* de Martin Seligman, en el cual declara que su objetivo sería dar un cambio de foco hacia una Psicología más positiva (Linley et al., 2006). En el año 2000 la revista *American Psychologist* publica un número especial dedicado a temas abordados desde la perspectiva positiva (Vera, 2006a; Vera, 2008). En el artículo que introduce este número de la revista, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) señalan que antes de la Segunda Guerra Mundial la Psicología tenía tres objetivos: curar enfermedades mentales, hacer las vidas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento humano (Vera, 2006a). La PP retoma estos dos últimos objetivos, pues se ha considerado que han sido dejados de lado. Para ello asume una concepción de sujeto como ser activo, capaz de desarrollar sus potencialidades y habilidades para conseguir un desarrollo saludable (Dos Santos y Koller, 2007). Considera al individuo como tomador de decisiones, con opciones, preferencias y con la posibilidad de ser eficaz (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esta rama de la Psicología comprende los aspectos típicos de los seres humanos como positivos (Dos Santos y Koller, 2007), y por lo tanto, vuelve sobre “la persona promedio” con interés en descubrir qué funciona, qué está bien y qué está mejorando (Sheldon & King, 2001). La PP no puede decirle a las personas qué valorar, pero sí puede esclarecer en el “qué” y el “por qué” de aquello que es valorado (Peterson, 2009).

De acuerdo a esta concepción de sujeto, los objetivos de la PP son estudiar aquellos aspectos que hacen que la vida valga la pena (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y profundizar en el estudio científico de las fortalezas y factores que dan sentido a lo saludable en los seres humanos (Dos Santos y Koller, 2007; Mariñelarena-Dondena, 2012a). “Pretende crear métodos preventivos a través del conocimiento de factores protectores, mejorar técnicas de evaluación psicológica para la identificación de las virtudes y los aspectos positivos y ampliar el alcance del estudio de las Ciencias Sociales y Humanas” (Dos Santos y Koller, 2007, p. 14). Para esto también se ha propuesto funcionar como un paraguas en el que converjan varias líneas de trabajo y diversas disciplinas, llevando así a nuevos insights (Peterson, 2009).

2. ¿Por qué una Psicología Positiva?

Varios autores aclaran que hablar de “lo positivo” no implica desconocer la enfermedad, el sufrimiento, los factores de riesgo, lo desagradable, ni los aspectos “negativos” de la vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Gable & Haidt, 2005; Dos Santos y Koller, 2007; Castro-Solano, 2010). En realidad, se utilizan los términos “positivo” o “negativo” sólo para referirse a los extremos, no para implicar ni sostener una dicotomía de la experiencia humana, la cual es vista como un continuo (Linley et al., 2006). Incluso, en PP también se trabaja e investiga en temas como el afrontamiento, la resiliencia, el crecimiento postraumático, el papel protector de algunos rasgos dentro de los trastornos mentales y en intervenciones en exclusión (Hervás, 2009a).

Desde la PP se reconoce el valor que ha tenido el estudio de la patología en cuanto al conocimiento y diagnóstico de trastornos mentales, sus causas, tratamiento y la atención que debe prestarse a factores de riesgo (Gillham & Seligman, 1999; Sheldon & King, 2001; Gable & Haidt, 2005; Dos Santos y Koller, 2007). Se consideran diversas razones por las cuales la Psicología se ha concentrado en los aspectos negativos por tanto tiempo. Entre ellas se encuentra la compasión (las personas que están sufriendo deben ser ayudadas primero que aquellas que están bien), la naturaleza de nuestros procesos psíquicos (los eventos negativos tienen mayor impacto que los positivos ya que rompen con nuestras expectativas), el encontrarse en situaciones inestables que

requieren atención urgente (encontrar solución a epidemias y crisis tiene un sentido evolutivo) y, finalmente, razones pragmáticas e históricas (financiación de estudios de enfermedad mental, diagnóstico y tratamiento) (Gable & Haidt, 2005; Vázquez, 2006).

Sin embargo, algunos autores consideran que este sesgo negativista también ha significado un costo para la Psicología, resultando en una cultura de victimología en la que existe desconfianza de las cualidades positivas de otros, hallándoles justificaciones negativas, como por ejemplo, explicando aspectos como la creatividad o generosidad como intentos defensivos para compensar experiencias tempranas negativas (Sheldon & King, 2001; Gable & Haidt, 2005).

Como han hecho algunos autores (Myers, 2000 en Gable & Haidt, 2005; Dos Santos y Koller, 2007) una búsqueda en una base de datos podrá sostener la hipótesis de que la investigación en aspectos negativos ha sido a expensas del crecimiento de la misma en aspectos positivos. Por ejemplo, buscando en *Psychinfo* se observan los resultados para palabras como depresión (8591), ansiedad (8085) y miedo (3003) en comparación a palabras como felicidad (720), alegría (315) y amor (765) (Búsqueda realizada el 19 de Diciembre de 2014). Una proporción de 11 a 1 demuestra un sesgo en la investigación, por lo que la PP viene a ser una crítica constructiva a la Psicología tradicional como ciencia: por mucho tiempo fue casi negligente a los aspectos positivos de los seres humanos y ahora propone corregir este desequilibrio incluyéndolos en su agenda de investigación. “El estudio de la salud, realización y bienestar es tan meritorio como el estudio de la enfermedad, disfunción y aflicción... además, estos temas ‘positivos’ no son, en ninguna medida, ‘secundarios, derivados, ilusorios, epifenómenos ni parasitarios a los negativos’” (Linley et al., 2006, p. 6).

Otro de los motivos por los que se considera necesaria una PP es porque el pasaje a un modelo de la salud implica mayor énfasis en la promoción de la misma que en la prevención de enfermedades. Peterson (2009) hace un interesante comentario para aclarar estos conceptos:

Hay una gran diferencia entre un adolescente que no está deprimido o ansioso, y uno que sale de su cama con los ojos brillantes y una canción en sus labios; entre uno que dice no a las drogas y otro que dice sí a una vida significativa y todo el trabajo duro que requiere; entre uno que le cuesta poco a la sociedad y uno que le agrega valor a la misma. (p. 5).

También se hace énfasis en las formas en las que el trabajo desde la perspectiva de lo positivo puede contribuir a solucionar problemas, brindando nuevas posibilidades de respuesta a antiguas cuestiones (Dos Santos y Koller, 2007). Por ejemplo, se aclara que el tratamiento no se trata sólo de reparar lo que está roto, sino de nutrir lo mejor (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), que los abordajes que se enfocan en la construcción sistemática de competencias funcionan como amortiguadores frente a las situaciones negativas (Vera, 2006a; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011), que las emociones positivas pueden ayudar a resolver algunos de los problemas que suscitan las emociones negativas (Fredrickson, 2000) y que las intervenciones en ausencia de crisis tienen una función promotora del desarrollo humano (De Almeida, Guinaldo y Vasconcelos, 2010). La PP sostiene que una de las formas más eficaces de abordar y remediar los problemas es ayudar a las personas a identificar lo que hacen bien y luego usar estas habilidades para acercarse a lo que no hacen tan bien, aprovechando las fortalezas y cualidades personales. (Peterson, 2009; Park, Peterson y Sun, 2013).

3. Antecedentes.

Naturalmente, la PP no plantea ser el primero ni el único movimiento que considera la importancia del estudio del bienestar y las fortalezas humanas.

El estudio de la felicidad tiene una trayectoria que data por lo menos desde la época de la Grecia antigua, con Aristóteles considerando que todas las acciones humanas estaban orientadas al alcance de la felicidad (Seligman, 2011). De este autor clásico también se reconoce el concepto de *eudaimonia*, el cual se utiliza para definir un componente del bienestar humano (Vázquez, 2006; Hervás, 2009a; Lupano-Perugini y Castro Solano, 2010; Hart & Sasso, 2011). Este concepto será retomado en el apartado de objeto de estudio.

Desde la filosofía se hace referencia a distintos autores (Spinoza, Schopenhauer, Russell, Heidegger, etc.) que tenían como eje central de su pensamiento la reflexión sobre la felicidad (Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010). Fernández-Ríos (2008) hace una revisión de varios autores de la antropología filosófica destacando ideas muy similares a las planteadas por la PP. Incluso hace un análisis de conceptos que se han

utilizado a través de los años para referirse a una misma idea: “la relevancia de la responsabilidad personal en el proceso de construcción del proyecto vital individual saludable en un contexto socio material” (Fernández-Ríos, 2008, p. 165). Esta idea también se encuentra en la corriente conocida como “Nuevo pensamiento” de fines del siglo XIX y principios del XX, desde una posición espiritualista de base religiosa (Cabanas y Sánchez, 2012).

Hay autores que consideran que la PP es la cristalización de un enfoque salutogénico anterior que viene a complementar al modelo médico centrado en la enfermedad. La concepción de salud de la OMS en la que se plantea que la misma no es sólo la ausencia de enfermedad y el surgimiento del concepto de promoción de la salud hacia la década de los 80 se consideran antecedentes directos de esta perspectiva (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011). Uno de los exponentes que más se menciona en este enfoque es Marie Jahoda, quien hacia 1958 realizó un Informe sobre la Salud Mental en el que establecía los componentes de la misma, incluyendo criterios como el crecimiento, desarrollo y autorrealización, integración, autonomía, percepción de la realidad y control ambiental (Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011; Waterman, 2013). Otro autor referido con frecuencia es Aaron Antonovsky, quien, hacia 1988 desde la Sociología de la Medicina, plantea que la enfermedad y la salud son extremos de un continuo y la persona debe centrarse en los factores que promueven el extremo favorable del mismo (Castro Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011; Mariñelarena-Dondena, 2012a).

Dentro del campo de la Psicología se puede considerar como primer antecedente a William James a principios del siglo XX, con sus escritos sobre la mentalidad saludable (Gable & Haidt, 2005; Linley et al., 2006; Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena, 2012a).

Sin embargo, quizás el movimiento psicológico que tuvo más peso como base de la PP es el de la Psicología Humanista. Este movimiento surge a mediados del siglo XX como la tercera fuerza (considerando al Psicoanálisis y al Conductismo como las otras dos) y promovía prestar atención a los aspectos positivos de los seres humanos, enfocándose en el desarrollo de potencialidades del psiquismo (Mariñelarena-Dondena, 2012a). Dentro del paradigma humanista actual, en el marco de la psicoterapia, se

incluye la psicoterapia centrada en el cliente, la Gestalt, las terapias existenciales y experiencialistas (Lambert & Erekson, 2008).

El primer autor que habló de PP fue Abraham Maslow en un capítulo de su libro *Motivación y Personalidad*, titulado *Hacia una Psicología Positiva* (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011). De este autor se resalta el concepto de autorrealización y el enfoque en el estudio de individuos saludables. Otro exponente de la Psicología Humanista es Carl Rogers quien inaugura la Psicoterapia centrada en el cliente, la cual tiene como objetivo central desarrollar el funcionamiento óptimo de la persona (Rogers, 1981/2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Linley et al., 2006; Dos Santos y Koller, 2007; Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011; Mariñelarena-Dondena, 2012a; Waterman, 2013).

Esta escuela de pensamiento se inició en el ámbito universitario, pero luego se quedó en el clínico y terminó relacionándose, a nivel popular, con movimientos esotéricos y de autoayuda sin base sólida. Se considera que la falta de investigación y soporte empírico en sus inicios llevó a que el mismo perdiera su prestigio como corriente psicológica válida, razón por la cual la PP en su surgimiento procuró distanciarse de este antecedente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 Vera, 2006a; Hervás, 2009a). De hecho, Waterman (2013) considera que ambos enfoques son incompatibles pues tienen bases filosóficas, consideraciones epistemológicas y metodológicas e implicaciones para la dirección de la terapia e intervenciones diferentes, por lo que concluye que la única contribución de la Psicología Humanista a la PP es el tipo de metas que ambas escuelas persiguen. Cabe resaltar que Waterman es considerado un Psicólogo Positivo, y algunos Psicólogos Humanistas actuales (Friedman, 2014; Schneider, 2014) critican la postura de este autor, considerando que ambos enfoques pueden complementarse.

También, dentro de la Psicología, se reconoce que existen distintas áreas en las que se han trabajado temas pertinentes a la PP como en la Cognitiva, Evolutiva, Social y de la Personalidad (Gable & Haidt, 2005). Desde el comienzo de la disciplina autores como Erikson, Forman, Watson, Jung, Allport, Sternberg, Bandura, Gardner, Goleman, Bowlby, Ryff, Deci, Ryan, Harter, Dweck, Diener, Vaillant, Csikszentmihalyi, Emmons, entre otros; han trabajado en temas como la felicidad en la pareja, la crianza efectiva, el significado de la vida, el bienestar psicológico, la resiliencia, la creatividad, las

inteligencias múltiples, el apego, la inteligencia emocional, la identidad, la motivación, el esfuerzo, etc. (Gillham & Seligman, 1999; Hervás, 2009a; Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena, 2012a; Waterman, 2013). De hecho, muchos de estos autores se inscriben dentro de la PP en la actualidad.

Entonces, ¿qué es lo novedoso en la PP?, ¿cuál ha sido el aporte desde su surgimiento? En primer lugar, la metodología. La PP ha tenido tanta expansión e inclusión en la academia por basarse en procedimientos científicos y constatación empírica; el utilizar procedimientos de la Psicología tradicional que permiten extender a grupos más amplios y replicar los resultados (Vera, 2006a; Hervás, 2009a). De los procedimientos novedosos se menciona el uso de registros online, en el momento presente, que permiten acceder a grandes muestras (De Almeida, Guinaldo y Vasconcelos, 2010). Se han diseñado instrumentos de evaluación de constructos como bienestar, afecto positivo y negativo, optimismo, resiliencia, entre otros (para una revisión de instrumentos validados al español ver Castro-Solano y Lupano-Perugini, 2013), siendo el más destacable el *Values In Action Questionnaire*, el cual evalúa las fortalezas del carácter (este tema será retomado más adelante). Además se utiliza la investigación traslacional en la que se va de la aplicación de la teoría a la práctica y, a partir de ésta, se vuelve a teorizar. Se busca salir del laboratorio y encontrar lugares naturales para la investigación, trabajando con expertos de otras áreas (Peterson, 2009). La PP ha procurado establecer un nexo entre el conocimiento académico que queda en las manos de los profesionales que lo construyeron y las poblaciones que han sido estudiadas, construir un puente entre “la torre de marfil y la avenida principal” (Ben-Shahar, 2007, p.xi).

De esta idea se desprende la segunda contribución: a partir del surgimiento de la PP se han publicado numerosos libros que exponen el estado de la cuestión con sólida base empírica, pero que, a la vez, han sido escritos de forma accesible para el público no especializado en la temática. Además se han publicado numerosos Manuales, tanto de desarrollo teórico como práctico, que recopilan artículos de profesionales académicos especializados en temáticas particulares (para una revisión ver Vera, 2006b).

Además, desde el surgimiento de la PP se han validado distintas intervenciones, como por ejemplo en escritura de eventos positivos, programas que aumentan las

emociones positivas, las experiencias de gratitud, tratamientos complementarios a las terapias basados en la esperanza y el bienestar, ejercicios para el aumento de la capacidad hedónica, terapias de calidad de vida, entre otros (Ver Castro-Solano, 2010 y Lupano-Perugini; Castro-Solano, 2010).

Finalmente, se puede decir que el aporte más significativo de la PP ha sido el cristalizar el enfoque salutogénico en Psicología; el haber integrado un amplio cuerpo teórico, de investigaciones y corrientes del bienestar psicológico que por años habían trabajado desconectadas y sin vínculo (Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

En síntesis, la PP es un movimiento científico que busca comprender los factores que hacen al bienestar y tiende a complementar a la Psicología tradicional. No es un movimiento filosófico, espiritual, ni son ejercicios de autoayuda y no pretende ser un dogma de fe basado en la autoridad de sus fundadores (Vera, 2006a; Castro-Solano, 2010).

4. ¿Qué estudia la PP?

Se podría decir que no existe una definición consensuada sobre lo que se considera el objeto de estudio de la PP. A continuación se describen algunos de los constructos que más se mencionan en la literatura.

4.1. Bienestar subjetivo.

El primer gran objeto de estudio, refiere a la “felicidad” o “bienestar subjetivo”; términos que con frecuencia son utilizados como sinónimos (Carr, 2007; Hart & Sasso, 2011). Sin embargo, se señala que el primero es un concepto muy general y ambiguo que dificulta el estudio científico (Vázquez, 2009a; Seligman, 2011). El bienestar subjetivo (ó psicológico), por otro lado, si bien sigue siendo general, incluye diversos aspectos mensurables que habilitan su estudio. El mismo refiere tanto a elementos afectivos (experiencias, estados y respuestas emocionales) como cognitivos (evaluación y juicios sobre la satisfacción con la vida) (Myers & Diener, 1995; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Myers, 2000; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Vázquez, 2009a; Sheldon,

Boehm & Lyubomirsky, 2013). A su vez, la satisfacción con la vida incluye la evaluación global de un episodio o período vital, más la consideración de subdominios (por ejemplo: familia, pareja, trabajo, entre otros) (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Kahneman, 1999; Seligman, 2002). De acuerdo a Linley et al. (2006) el objeto de estudio de la PP serían los factores precursores y facilitadores de los procesos (psicológicos) y mecanismos (extrapsíquicos) que subyacen al bienestar subjetivo.

Otro concepto similar a los anteriores, objeto central de la PP, pero referido al campo clínico, es el de salud mental positiva.

[El mismo] implica un estado emocional positivo, y un modo de pensar compasivo sobre nosotros mismos y los demás, poseer expectativas de un futuro positivo y, en general, un modo adaptativo de interpretar la realidad. Pero también supone disponer de recursos para afrontar adversidades y, aún más importante, para desarrollarnos como seres humanos. (Vázquez y Hervás, 2009, p. 22).

Varios investigadores se han dedicado a diseñar modelos descriptivos del bienestar. Uno de los primeros que se puede considerar es el de los 6 criterios de la salud mental positiva de Jahoda, el cual fue mencionado en el apartado de antecedentes (Vázquez y Hervás, 2009). Por otro lado, en 1989, Carol Ryff elabora un modelo de bienestar psicológico, en el que incluye las distintas dimensiones del funcionamiento humano óptimo: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Vázquez y Hervás, 2009; Hervás, 2009a). Otra teoría que puede ser considerada como del bienestar es la de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000). En ésta se plantea que el funcionamiento psicológico sano deriva de la adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, vinculación y competencia) y de un sistema de metas congruente y coherente que incluya más metas de naturaleza intrínseca que extrínseca, que estén vinculadas con nuestros intereses y necesidades y que sean congruentes entre sí (Ryan & Deci, 2000; Reeve, 2007; Vázquez y Hervás, 2009). Posteriormente, en el 2003, Corey Keyes elabora un modelo de bienestar y salud mental que toma los criterios del bienestar psicológico de Ryff y agrega dos componentes: el bienestar emocional (que consiste en el aumento del afecto positivo y satisfacción vital y disminución del afecto negativo) y el bienestar social (en el que se considera la coherencia social, la integración, la contribución, la

actualización y la aceptación). De este modelo se rescata el hecho de que expande el concepto de bienestar más allá de lo individual, incluyendo lo comunitario (Vázquez y Hervás, 2009; Hervás, 2009a). Otro autor que elabora una teoría de la felicidad es Tal Ben-Shahar (2007) el cual considera que la misma puede ser alcanzada a través del involucramiento en actividades que provean una mezcla de beneficios en el presente (placer) y en el futuro (significado), es decir, conjugando componentes de tono hedónico y eudaimónico. (Se esclarecerán estos términos más adelante).

Sin embargo, la teoría sobre la que se basa la mayoría de la investigación en PP fue elaborada por Martin Seligman (2002) y es denominada *Felicidad Auténtica* (Authentic Happiness). Este modelo incluye tres vías, relativamente independientes, para alcanzar la felicidad: la vida placentera, la cual se logra a través de la experiencia de emociones positivas (tema que será abordado más adelante); la buena vida, la cual deriva del compromiso con la tarea efectiva y la construcción y utilización de las fortalezas personales (también será abordado más adelante); y la vida con significado, la cual refiere a la búsqueda de propósito en algo más allá de la persona (Seligman, 2002; Castro-Solano, 2010; Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011). Estas tres vías se basan en los que se consideraban los tres pilares de la PP: las experiencias subjetivas que son valoradas, los rasgos positivos y las instituciones positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Dos Santos y Koller, 2007; Hervás, 2009; Castro-Solano, 2010, 2012; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011; Mariñelarena-Dondena, 2012a; Park et al., 2013). Este último aspecto refiere tanto a virtudes cívicas (por ejemplo: responsabilidad, altruismo, moderación, cortesía) como organizaciones e instituciones (a nivel educativo, laboral, familiar) que hacen posible la construcción de relaciones positivas que llevan al surgimiento de los dos primeros componentes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Park et al., 2013). Se considera que éste es uno de los pilares que ha tenido menor desarrollo en la investigación (Lupano-Perugini y Castro-Solano, 2010; Da Rosa, Corazza, Kern y Saraiva, 2012; Castro-Solano y Lupano-Perugini, 2013).

Casi una década después, Seligman modifica su modelo de felicidad para incluir dos componentes, derivando en la teoría que se conoce como P.E.R.M.A. (por sus siglas en inglés): Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y Logros.

Este cambio significó pasar del tema de la felicidad al del bienestar, de utilizar como medida la satisfacción con la vida a utilizar medidas de cada componente específico, y de tener como meta el incrementar la satisfacción con la vida a aumentar el *florecimiento* (flourishing) a través del incremento de cada uno de los componentes (Seligman, 2011; Mariñelarena-Dondena, 2012a). Florecer implica un funcionamiento psicológico óptimo (Waterman, 2013). Este constructo tiene como rasgos centrales los 3 elementos de la teoría de la Felicidad Auténtica y al menos 3 de 6 rasgos adicionales: autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas (Seligman, 2011).

Muchos de estos modelos incluyen componentes de dos conceptos clásicos en la literatura filosófica: el hedonismo y la eudaimonia. Para los que siguen la tradición hedónica, la felicidad consiste en la suma de momentos agradables y la evitación del dolor. Sobre el enfoque eudaimónico se puede decir que tiene dos acepciones, el primero refiere a un tipo de bienestar caracterizado por el sentimiento subjetivo de vitalidad y experiencias fenomenológicas positivas, y el segundo refiere a un tipo de vida caracterizado por la búsqueda de la excelencia humana y el acercamiento intencional hacia la autenticidad; la buena vida está en función de la plena realización del propio potencial. (Seligman, 2002; Vázquez, 2006; 2009a; Carr, 2007; Hervás, 2009a; Lupano-Perugini y Castro Solano, 2010; Hart & Sasso, 2011). Es decir, en el marco de la PP, el hedonismo refiere a las emociones positivas y la eudaimonia a la utilización de las fortalezas personales y al significado en la vida. A continuación se abarcarán ambos componentes.

4.2. Emociones positivas y componente hedónico del bienestar.

En lo que refiere a la capacidad hedónica se considera la afectividad, y dentro del componente afectivo del bienestar se consideran las emociones. Las mismas pueden ser entendidas como tendencias de respuesta de múltiples componentes que se desarrollan en períodos de tiempo relativamente breves (Fredrickson, 2001). El hablar de afectividad negativa o positiva tiene que ver con el grado de placer (o displacer) que se experimenta, y no con el valor funcional o adaptativo que tenga este tipo de emociones (Vázquez, 2009a). Ambos constructos son independientes, de ahí que no se considere que menor afecto negativo sea sinónimo de bienestar (Carr, 2007). Se pueden considerar emociones

positivas (EP) referidas al pasado (por ejemplo: satisfacción, gratitud, perdón), al presente (por ejemplo: flow, alegría, plenitud) y al futuro (por ejemplo: esperanza y optimismo) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Se considera relevante el estudio de las EP ya que se ha encontrado que un incremento en la experiencia de las mismas está relacionado a una mejora en la capacidad de resolución de problemas, un aumento en la creatividad, el altruismo y la capacidad de resistir el dolor y mayor capacidad de resiliencia (Fredrickson, 2004; Avia y Vázquez, 1998 en Hervás, 2009a). Asimismo, se ha encontrado que las personas que experimentan más EP tienden a tener mayor éxito académico y profesional, mayores recompensas sociales (expresadas en mejores matrimonios, más amigos, apoyo social más fuerte y relaciones más enriquecedoras), mejor salud física y energía y mayor flow y compromiso (Lyubomirsky, et al., 2005; Park et al., 2013). El concepto de flow implica experimentar un estado de absorción en una actividad gratificante (más allá de algo placentero). Dicha actividad debe ser desafiante y requerir habilidades específicas, exige concentración, tener metas claras, se recibe retroalimentación inmediata sobre el desempeño de la persona en la tarea, se experimenta un involucramiento profundo, hay una sensación de control, se desvanece la sensación de sí mismo y pareciera que el tiempo se detuviera (Ver Csikszentmihalyi, 1990 y Seligman, 2002).

Los modelos tradicionales sobre las emociones han tendido a basarse en el estudio de la ira, el miedo, la tristeza y el asco, dejando todo el espectro de EP desatendido (Fredrickson, 1998; Hervás, 2009a). Algunas de las razones que se consideran para este sesgo son: el hecho de que éstas sean menos diferenciadas (en cuanto a expresión facial y respuesta autonómica, por ejemplo) que las emociones no-positivas, en ocasiones llamadas negativas (EN), el enfoque tradicional de la Psicología en la resolución de problemas y el inconveniente que significa el que las EP no se enmarquen dentro del modelo bajo el cual se considera que las emociones sirven como una señal para una acción específica (Fredrickson, 1998). Las EN cumplen una función evolutiva al estrechar lo que Fredrickson (1999; 2000; 2001) llama el *repertorio momentáneo de pensamiento y acción*. Al mirar las EP a través de este modelo, las mismas no cumplen tal función, llevando a pensar que no son útiles para la supervivencia. Esta autora, considerada el máximo exponente de la investigación en EP,

diseñó una teoría para explicar a través de qué mecanismos operan las EP y cómo contribuyen al bienestar.

Esta teoría es conocida como *Ampliación y Construcción* (Broaden and Build Theory of Positive Emotions) (Fredrickson, 1998; 2000; 2001; Seligman, 2002; Carr, 2007; Hervás, 2009a). Según la misma, las EP tienen un efecto opuesto al de las EN, ampliando el repertorio momentáneo de pensamiento y acción, descartando las respuestas automáticas y buscando nuevas formas creativas, flexibles e impredecibles de pensar y actuar. La parte de construcción refiere a que, al ampliar nuestras perspectivas y acciones, tendemos a construir recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales importantes y duraderos, los cuales pueden haber contribuido a la supervivencia de nuestros ancestros. Fredrickson (1998; 2000) diseñó su teoría a partir del estudio de emociones como la alegría, la cual observó que frecuentemente se experimenta al jugar y lleva a conductas de aproximación y a la construcción de habilidades físicas, intelectuales y sociales; el interés, el cual estimula la exploración que es la base del conocimiento y crecimiento personal; la plenitud, a través de la cual la persona puede expandir su perspectiva de vida y de sí mismo, llevando a mejores relaciones y habilidades sociales y, finalmente, el amor, el cual considera una combinación de estas tres emociones, y que, en relaciones íntimas, puede llevar a promover ciclos en donde pueden experimentarse todas estas EP. En los artículos del 2001 y 2004 de esta autora y en Carr (2007) se encuentran descripciones de diversos experimentos que apoyan esta teoría.

Existen algunas consideraciones interesantes que refieren principalmente al componente hedónico de la felicidad. La primera sería la existencia de un *punto de anclaje o rango de referencia* (set point/ set range) para la felicidad. El mismo se considera determinado genéticamente, por lo que se asume fijo, estable en el tiempo e inmune al control (Seligman, 2002; Lyubomirsky et al., 2005; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011). Se llegó a la consideración de este fenómeno tras estudios en genética del comportamiento con gemelos adoptados criados en ambientes distintos, estudios longitudinales y estudios sobre la influencia de eventos vitales sobre la satisfacción con la vida (para una discusión, ver Diener et al., 1999 y Lyubomirsky et al., 2005). Todos estos estudios llevaron a observar que los niveles de felicidad de una persona se mantienen relativamente estables con el paso del tiempo.

Dentro de las influencias genéticas también se encuentran los rasgos de personalidad. “Los rasgos son complejos cognitivos, afectivos y conductuales que son, por definición, consistentes a través de situaciones y a lo largo de la vida, y, por lo tanto, pueden dar cuenta de la estabilidad de un punto de referencia” (Lyubomirsky et al., 2005, p. 113). Los rasgos de personalidad, de acuerdo al modelo Big Five, que se han asociado más consistentemente a niveles más altos de felicidad son mayores niveles de extraversión y menores de neuroticismo (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky et al., 2005; Carr, 2007). Asimismo, otros atributos cognitivos que se asocian a la felicidad son la autoestima, el optimismo, las ilusiones positivas, el sentido de control personal (empoderamiento) y un estilo de afrontamiento activo (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999). Se ha establecido como consenso que el componente genético determina aproximadamente el 50% de la felicidad de una persona (Diener et al., 1999; Seligman, 2002; Lyubomirsky, et al., 2005; Carr, 2007). Se considera que los genes pueden influenciar el bienestar subjetivo haciendo que determinadas conductas tengan mayor posibilidad de ocurrir en determinados contextos (Diener et al., 1999).

Otro componente a considerar cuando se piensa en qué hace a la felicidad de las personas son sus circunstancias de vida. Las mismas pueden ser entendidas como “factores incidentes, pero relativamente estables en la vida de una persona” (Lyubomirsky et al., 2005, p. 117). Dentro de los que han sido más estudiados a lo largo de la literatura científica se encuentra el nivel de ingresos. Se ha encontrado que, tanto a nivel individual como nacional, existe una correlación positiva entre el nivel de ingresos y el bienestar subjetivo reportado; sin embargo, la misma no llega a ser estadísticamente significativa (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Carr, 2007; Hervás, 2009b; Vázquez, 2009b). Se considera que la riqueza contribuye al bienestar subjetivo en la medida en que permite cubrir las necesidades básicas de una persona; una vez que éstas son satisfechas, la diferencia es mínima. A nivel estatal, se relaciona la felicidad que produce la riqueza de una país con otras variables, como, por ejemplo, venir de más años continuos de democracia, mayores niveles de alfabetismo, libertades sociales, seguridad y menor militarización (Myers & Diener, 1995; Myers, 2000; Vázquez, 2009b). A nivel individual, se ha encontrado que influye más en el bienestar subjetivo la satisfacción que tenga una persona con sus ingresos que con el nivel en sí de los mismos

(Myers & Diener, 1995). Hervás (2009b) señala que, en las sociedades occidentales, el consumo ha sido asociado a la felicidad por factores psicológicos vinculados, por ejemplo, a la memoria: no tendemos a recordar el desarrollo global de un evento sino si éste fue agradable o desagradable, el punto más alto de intensidad y cómo terminó. Asimismo, se ha encontrado que aquellas personas que valoran el dinero más que otras metas están menos satisfechas con sus ingresos y con su vida en general (Seligman, 2002).

Otro factor que se ha estudiado en repetidas oportunidades, vinculado al bienestar, son las relaciones sociales. Se ha encontrado que las personas que tienen más amistades íntimas gozan de mejor salud, son más felices, experimentan más afecto positivo, tienen mejor capacidad de afrontamiento, apoyo social más sólido y tienen satisfechas sus necesidades de pertenencia (Myers & Diener, 1995; Myers, 2000; Diener & Seligman, 2002). También se ha relacionado el matrimonio con la felicidad (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Myers, 2000). Los beneficios que se obtienen de una relación romántica satisfactoria son, principalmente, los mismos de cualquier otra relación íntima, además de los mencionados recientemente, parece que las personas casadas experimentan mayor satisfacción con su vida. Es necesario acotar dos cuestiones: la primera es que esta relación no es unidireccional (podría ser que las personas más felices tienden a casarse con mayor frecuencia que las menos felices, como que el matrimonio produce felicidad); la segunda es que el vínculo entre bienestar y matrimonio está afectado por factores socio culturales (por ejemplo, prejuicios frente a la unión libre, a la edad, al sexo, entre otros) (Diener et al., 1999). Asimismo, se resalta el hecho de que no es el matrimonio en sí lo que produce bienestar sino la calidad de la relación, ya que, por ejemplo, personas en matrimonios no satisfactorios se consideran menos felices que las personas solteras (Diener et al., 1999).

En cercana relación al componente interpersonal de la felicidad, se encuentra el vínculo entre la religión y el bienestar. Aquellas personas que practican una religión reportan mayores niveles de satisfacción con su vida. Esta relación se encuentra en que la religión tiende a proveer un marco explicativo de la vida, vincularla a un propósito, lleva a las personas a experimentar los beneficios sociales de su comunidad, a realizar una evaluación optimista de los eventos vitales, a sentir más esperanza y a recuperarse mejor

de las adversidades (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Seligman, 2002).

Otras circunstancias vitales que guardan relación con el bienestar subjetivo son la percepción que tiene el sujeto sobre su salud (más que el nivel objetivo de la misma), el tener un trabajo y estar satisfecho y comprometido con el mismo y el nivel educativo (cuando está asociado a la posibilidad de tener un trabajo). Algunos hallazgos que requieren mayor profundización en la investigación refieren al vínculo entre bienestar y edad (las personas mayores reportan mayor satisfacción vital y menor afecto negativo), sexo (las mujeres reportan mayor afecto positivo, pero también mayor afecto negativo que los hombres) y cultura (las culturas individualistas tienden a reportar mayor bienestar que las colectivistas) (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Seligman, 2002; Lyubomirsky et al., 2005).

Así como se mencionó que el componente genético (set point) contribuye en un 50% al bienestar de una persona, se considera que las circunstancias vitales constituyen el 10% de la felicidad (Lyubomirsky et al., 2005; Hervás, 2009b). Este cálculo se basa en un factor que ha probado ser sumamente influyente en las personas: la capacidad de adaptación. La misma se define como la disminución de la respuesta frente a un estímulo repetitivo o continuo (Diener et al., 1999). En el estudio del bienestar se llegó al término de *adaptación o caminadora hedónica* (hedonic treadmill) para referir al hecho de que “los efectos de mejoría de la novedad sobre una experiencia hedónica deberían desaparecer eventualmente, a medida que se establece una nueva rutina” (Kahneman, 1999, p. 14). En 1978, Brickman, Coates y Janoff-Bulman realizaron dos estudios que sustentan la hipótesis de la adaptación humana frente a eventos que la mayoría de las personas considerarían determinantes. En el primero rastrearon los niveles de felicidad de ganadores de lotería de grandes sumas de dinero y en el segundo observaron a personas que habían sufrido accidentes de la columna, quedando parapléjicos. En ambos estudios se observó que los niveles de felicidad de las personas retornaban a sus niveles de base, pocos meses después del evento (Kahneman, 1999; Seligman, 2002; Lyubomirsky et al., 2005; Carr, 2007; Hervás, 2009b). Si bien se ha observado que las personas no se adaptan rápida o completamente a todas las situaciones de su vida (la muerte de un hijo o una pareja o las relaciones sexuales), se concluye que el

componente de la felicidad que refiere a las circunstancias vitales tiene un techo (Lyubomirsky et al., 2005).

Entonces, ¿cómo pueden aumentarse los niveles de felicidad de una persona? ¿Dónde entra la propuesta de la PP para aumentar el bienestar subjetivo de las personas? El modelo que plantea los porcentajes de influencia del set point genético y de las circunstancias vitales, se conoce como *Arquitectura de la felicidad sustentable*. El mismo es un modelo integral de la felicidad que considera el rol de los factores de personalidad/genéticos y los circunstanciales/demográficos, pero a su vez incluye factores dinámicos, sensibles al tiempo, motivacionales y actitudinales (Lyubomirsky et al., 2005). El último componente constituye el 40% de la felicidad y refiere a la actividad intencional. La misma puede ser comportamental, cognitiva o volitiva. La importancia de ésta reside en que ofrece la mejor vía para un cambio en los niveles de felicidad por estar caracterizada por menor adaptación hedónica al ser episódica y variada. Más adelante se hará referencia a algunas intervenciones que se utilizan en la PP para combatir la adaptación hedónica y aumentar la felicidad.

Hasta ahora, se ha hecho referencia principalmente a un componente de la felicidad: el hedonismo. Las teorías que postulan que las personas hacen juicios globales de su bienestar refiriendo, en parte, a emociones asociadas a experiencias recientes se conocen como bottom-up, y son las que se han reseñado hasta ahora. Por otro lado, las teorías top-down plantean que los juicios sobre el bienestar están determinados por factores globales actitudinales o basados en el significado (Lyubomirsky et al., 2005). En la PP se ha asociado el propósito de vida y el significado con el uso de las fortalezas personales.

4.3. Fortalezas personales y componente eudaimónico del bienestar.

Así como la PP no propone ser el primer movimiento que se enfoca en el bienestar, tampoco sugiere ser el primero en trabajar sobre las virtudes y fortalezas humanas (Peterson, 2013). Se considera que existen características de base en las personas que han sido reconocidas a lo largo de la historia y de múltiples culturas y son valoradas por diversos filósofos de la moral y pensadores religiosos. Éstas son llamadas virtudes y se reconocen seis: La sabiduría, el coraje, la humanidad, la justicia, la

templanza y la trascendencia (Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 2004; Vera, 2006a; Hervás, 2009a; Peterson y Park, 2009; Mariñelarena- Dondena y Gancedo, 2011; Park et al., 2013). Una persona virtuosa demuestra, con actos voluntarios, la mayoría de estas cualidades (Seligman, 2002). Sin embargo, ¿cómo determinar científicamente que una persona posee o no estas características? Así como la felicidad se consideraba un concepto difícil de estudiar científicamente por ser ambiguo, las virtudes se consideran también abstractas, por lo que desde la PP se procuró sistematizar estos conceptos para habilitar su investigación. El Proyecto *Valores En Acción* (Values In Action, VIA) pretendió establecer una clasificación de las virtudes y fortalezas del carácter humano, que permitiera entablar un lenguaje común entre profesionales para definir y trabajar desde los aspectos positivos de las personas, en forma similar a como lo hacen el DSM (APA) y la CIE (OMS) con los aspectos patológicos (Dos Santos y Koller, 2007; Hervás, 2009a; Peterson y Park, 2009).

Ya definidas las virtudes, se considera que el carácter “es el conjunto completo de rasgos positivos que han emergido a través de las culturas y a través de la historia como importantes para la buena vida” (Peterson y Park, 2009, p. 185). Las fortalezas del carácter, entonces, serían las distintas rutas que se pueden seguir para alcanzar las virtudes, y se consideran medibles (a través del cuestionario VIA y entrevistas; ver Peterson & Seligman, 2004). Se observa que no son rasgos estables y heredables sino que se van desarrollando a lo largo de la vida y, una característica importante, es que pueden enseñarse (Peterson, 2013). Hervás (2009) plantea que lo interesante del enfoque basado en fortalezas es que no se plantea mejorar aquellas que una persona tiene menos desarrolladas, sino poner en práctica, en la vida cotidiana, aquellas que ha desarrollado naturalmente. En el Cuadro 1 se muestra la clasificación de Virtudes y Fortalezas del Carácter.

Cuadro 1: Virtudes y Fortalezas del Carácter (Adaptado de Peterson & Seligman, 2004)

Virtudes.	Fortalezas del Carácter.
1. Sabiduría y conocimiento: fortalezas cognitivas que requieren la adquisición y utilización del conocimiento.	1. Creatividad (originalidad, ingenuidad). 2. Curiosidad (interés, búsqueda de novedad, apertura a la experiencia). 3. Mentalidad abierta (juicio, pensamiento crítico). 4. Amor por el aprendizaje. 5. Perspectiva (sabiduría).
2. Coraje: fortalezas emocionales que involucran el ejercicio de la voluntad para lograr metas a pesar de la oposición.	6. Valor (valentía). 7. Persistencia (perseverancia, diligencia). 8. Integridad (autenticidad, honestidad). 9. Vitalidad (pasión, entusiasmo, vigor, energía).
3. Humanidad: fortalezas interpersonales que involucran atender y ser amigo de otros.	10. Amor. 11. Bondad (generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, amabilidad). 12. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal).
4. Justicia: fortalezas cívicas que subyacen una vida saludable en comunidad.	13. Civismo (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo). 14. Equidad. 15. Liderazgo.
5. Templanza: fortalezas que protegen contra los excesos.	16. Perdón y misericordia. 17. Humildad/Modestia. 18. Prudencia. 19. Autoregulación (Autocontrol).
6. Trascendencia: fortalezas que establecen conexiones con el Universo y proveen significado.	20. Apreciación de la belleza y la excelencia (capacidad de asombro, admiración, elevación). 21. Gratitud. 22. Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro). 23. Humor (picardía). 24. Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito).

Existe una serie de criterios que se toman en cuenta a la hora de considerar una cualidad positiva una fortaleza del carácter. En primer lugar, una fortaleza contribuye en varias formas a la realización que constituye la buena vida. Asimismo, es valorada moralmente en sí misma y no por los beneficios que pueda proveer. Otros criterios son que la expresión de la misma no empobrece o empequeñece a otras personas; el opuesto de una fortaleza no se considera un rasgo deseable; tiene características de rasgo, en el sentido de que se manifiesta en el comportamiento (pensamiento, sentimientos y acciones) y es medible; es diferenciable de otras fortalezas y no se compone de ellas; para algunas existen prodigios; así como personas que selectivamente muestran una ausencia total de alguna fortaleza en particular; existen personas modelo que ejemplifican una fortaleza y la sociedad provee instituciones y rituales para cultivarlas y luego sostener su práctica (Peterson & Seligman, 2004, p. 16-28).

De acuerdo a Seligman (2002), la buena vida es producto de la utilización de las fortalezas personales en la vida cotidiana; el logro de estados de flow a través de la experiencia de gratificaciones (eudaimónicas; en contraste a los placeres, hedónicos).

4.4. Intervenciones positivas.

Del análisis de estos dos componentes del bienestar, las emociones y las fortalezas, se desprende otro de los objetos de estudio de la PP: las intervenciones positivas (IP). Las mismas “involucran simples estrategias cognitivas o comportamentales, autoadministradas, diseñadas para espejar los pensamientos y comportamientos de las personas naturalmente felices y, a su vez, mejorar la felicidad de la persona que las lleva a cabo” (Layous & Lyubomirsky, en prensa, p. 5). Se mencionarán, a continuación, algunas de las IP más utilizadas y para mayor información se sugiere consultar los artículos citados para cada una.

En líneas generales, se puede decir que las IP se enfocan en aumentar la experiencia de emociones positivas y la utilización de las fortalezas personales. De las IP se pueden considerar:

- *Tres cosas buenas/Contar bendiciones/Diario de gratitud*: se pide a la persona que escriba, al final de cada día, tres cosas buenas que ocurrieron (o por las que está agradecido) y por qué ocurrieron (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Lyubomirsky et al., 2005).

- *Carta/Visita de gratitud*: Se escribe una carta de gratitud a una persona que ha sido amable y buena con nosotros, pero a la que nunca se le ha agradecido adecuadamente; posteriormente se le entrega personalmente (Seligman et al., 2005; Seligman, 2011).

- *El Mejor Yo Posible*: La persona escribe sobre sí mismo en un futuro en el que todas sus metas se han cumplido exitosamente (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

- *Portafolio de positividad*: Se crea un registro de recursos que incitan distintos tipos de emociones positivas en la persona (Fredrickson, 2009).

- *Actos de bondad al azar*: La persona debe realizar cinco actos bondadosos variados, que salgan de su rutina y no importa si son grandes o pequeños (Lyubomirsky et al., 2005).

- *Escucha activa*: Se entabla una conversación con una persona en la que quien hace la práctica escuche atentamente, exprese empatía, no interrumpa, ni juzgue, trate de comprender lo que el otro dice, etc. (Weger, Castle, Minei & Robinson, 2014).

- *Respuesta activa-constructiva*: En parejas, refiere a la forma de responder frente a buenas noticias, comprendiendo lo que pasó mostrando interés y celebrando el hecho (Seligman, 2011; Boniwell, 2012).

- *Utilizar las fortalezas personales de una forma nueva*: Luego de identificar las fortalezas personales con el cuestionario VIA, se pide a la persona que piense en nuevas formas en las que puede utilizarlas y luego que las lleve a cabo (Seligman et al., 2005; Seligman, 2011; Boniwell, 2012).

Es importante recordar que existen factores, tanto característicos de la actividad como de la persona, que hacen que una IP sea más o menos efectiva para aumentar el bienestar. Uno de los conceptos que se ha trabajado últimamente es el de *ajuste*

persona-actividad (person-activity fit): “la mayor ganancia en bienestar tras practicar actividades positivas emergerá cuando el formato específico de la intervención coincida con las preferencias o características individuales de la persona” (Layous & Lyubomirsky, en prensa, p. 26).

5. Críticas a la Psicología Positiva.

A pesar de su rápida expansión por muchos círculos académicos, la PP es un movimiento que ha recibido diversas críticas. A continuación se mencionan las más frecuentes.

Quizás el comentario que más rechina a los oídos de los críticos es el hablar de la PP como la “nueva” ciencia del bienestar; aclamación hecha por algunos exponentes de esta propuesta en sus inicios. Hay autores que señalan que la PP resalta valores que han sido estudiados en la antropología filosófica desde antaño (Fernández-Ríos, 2008), así como el hecho de que, temas que hoy se consideran parte de la PP, se estudiaban antes de su creación (Lazarus, 2003; Prieto-Ursúa, 2006; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Pérez-Álvarez, 2012; 2013). Incluso, un lector atento ha podido observar, que algunos de los modelos y estudios citados en el presente trabajo, son anteriores al inicio oficial del movimiento. Kristjánsson (2010) aclara que, quizás, sería más adecuado hablar de una tercera generación de PP; siendo la primera la corriente humanista (mediados siglos XX) y la segunda la de las distintas inteligencias y la adaptabilidad (finales siglo XX). Una respuesta a esta crítica ha sido, precisamente, hacer una corrección y reconocer todos estos movimientos como antecedentes directos (Vázquez, 2013).

Otra de las críticas frecuentes es de carácter metodológico. Se señala que la PP basa muchas de sus investigaciones en estudios correlacionales que no expresan relación de causalidad, y en estudios de corte transversal que no permiten predicciones en el comportamiento (Lazarus, 2003; Prieto-Ursúa, 2006; Pérez-Álvarez, 2012; 2013). Si bien estos señalamientos son ciertos, y exceden a la PP para trasladarse a casi todas las ciencias humanas, en los últimos años la PP ha procurado realizar estudios longitudinales controlados, que permitan investigar si existen relaciones causales entre alguna actividad y un aumento en el bienestar (ej: Fredrickson (2009) con sus estudios de espirales

ascendentes de positividad). Vinculado a la crítica anterior, Kristjánson (2010) señala que algunos Psicólogos Humanistas lamentan la concepción cerrada (exclusivamente cuantitativa) que algunos Psicólogos Positivos tienen sobre la ciencia, pues cierran una gran puerta si descartan avances hechos por otras ramas de la Psicología, desde un enfoque cualitativo.

También se han resaltado problemas conceptuales, principalmente, en lo que refiere a las distintas formas de concebir el bienestar y la felicidad (Prieto-Ursúa, 2006; Cabanas y Sánchez, 2012; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Pérez-Álvarez, 2012; 2013). Mariñelarena-Dondena y Gancedo (2011) señalan que la construcción de un modelo unificado, y el llegar a un consenso sobre los términos utilizados, sigue siendo una deuda de la PP.

Si bien la PP, inicialmente, se propuso equilibrar la balanza de la Psicología tradicional, la cual se consideraba inclinada a los aspectos patológicos de los seres humanos, algunos autores consideran que el simple hecho de llamarse “positiva” lleva a dividir en dos el campo de la Psicología (Pérez-Álvarez, 2012; 2013). Esta polarización se extiende, por ejemplo, a la concepción de unas emociones como positivas, siendo las otras “necesariamente” negativas; creando una falsa dicotomía (Lazarus, 2003; Cabanas y Sánchez, 2012). La principal objeción en cuanto a la clasificación de las emociones cuestiona la base sobre la cual se establece dicha valencia. Si bien se acepta que es un término equívoco, en el apartado de emociones positivas se señaló que esta conceptualización se basa en el tono hedónico, o la cantidad de placer que se deriva de una emoción (en palabras de Fredrickson (2009), las emociones positivas son aquellas que quieres sentir más), y no en las situaciones que las producen, ni en su valor adaptativo.

Otro aspecto, vinculado a un mensaje divisorio de la PP, refiere a la pretensión de independencia de otros movimientos. Según señala Held (2004), el distinguirse del “tipo equivocado de positividad”. Esta autora señala que esta actitud sólo termina en la re-etiqueta de fenómenos, y se podría decir, que estanca el avance en el conocimiento. Sin embargo, rescata una “segunda ola” dentro de la PP que tiene un mensaje, aun no dominante, más integral. En respuesta a esta crítica, además del reconocimiento que hace Held para algunos autores, queda el asumirla y trabajar en función de una

integración, tanto dentro de la disciplina psicológica, como entre disciplinas afines, recordando que el mensaje inicial de la PP era precisamente abarcar todo el espectro de fenómenos humanos.

Existe una crítica que deriva de lo que podría decirse una lectura selectiva de “lo positivo” en PP. La misma ha venido a conocerse como “la tiranía de la actitud positiva”. Ésta refiere a la supuesta promoción, por parte de la PP, de la positividad a toda costa, una cosmética de la alegría, la negación tajante de todo beneficio que pueda tener el sentir y expresar afecto negativo, el optimismo sin escrúpulos, y hasta la patologización de cualquier problema vital (Held, 2004; Prieto-Ursúa, 2006; Miller, 2008; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Pérez-Álvarez, 2012; 2013). Frente a esto, se puede decir que dentro de los últimos hallazgos en EP y positividad, se establece que el ratio ideal para *florecer* (flourish) es de 3:1 (EP:EN), no 3:0 (Fredrickson, 2009). También se señala que la PP tiene un carácter descriptivo de algunos fenómenos, no normativo, y que la consecución de actividades positivas siempre ha sido cuestión de opción personal (Vázquez, 2013). Además, Avia (2006) señala que la prescripción de esta (imposible) actitud corresponde a otros movimientos, más de autoayuda, que a la PP.

Otra crítica de la misma índole que la anterior, refiere a la promoción de lo que se conoce como “individualismo positivo”. El mismo es un modelo psicológico de individuo en el que se explica el comportamiento del sujeto a partir de sus pensamientos, emociones, capacidades, actitudes, aspiraciones, motivaciones, expectativas, etc. (Cabanas y Huertas, 2014). Algunos términos que describen este modelo son el autocontrol, la autodeterminación, el autoconocimiento, el autocultivo y la autoresponsabilización (Cabanas y Sánchez, 2012; Cabanas y Huertas, 2014). Se señala que la PP propone “un conjunto de técnicas psicológicas destinadas a invertir tiempo y esfuerzo en ‘uno mismo’ con el fin de aumentar el propio ‘capital humano’” (Cabanas y Sánchez, 2012, p.173). Si bien muchas de las intervenciones positivas están destinadas a ser ejecutadas individualmente, uno de los objetivos que persigue la PP es el logro de relaciones positivas y el mejoramiento de la comunidad y de la sociedad, reconociendo que uno de los factores principales para el bienestar es el componente interpersonal (reflejado en algunas de las IP mencionadas). Vázquez (2013) rescata de Bandura la consideración de que una Psicología de agencia personal trabaja para mejorar el

bienestar al capacitar a las personas para efectuar reformas sociales que mejoren la calidad de vida. En la misma línea, Kristjánsson (2010) señala que, siendo un movimiento basado en algunos principios aristotélicos, se entiende que siga el planteamiento de este autor quien consideraba que el bien de la comunidad comienza con el desarrollo individual, y comenta que la PP inicia por ejercicios individuales porque son más fáciles de administrar, para luego esperar la creación de instituciones positivas. Este autor invita a recordar que la PP sigue siendo un movimiento en construcción, y no ha podido cubrir toda su agenda.

Existen muchas otras críticas al movimiento de la PP; sin embargo, en línea con el pensamiento de Vázquez (2013), se considera que son argumentos hiperbólicos, que refieren a detalles de investigaciones o autores puntuales, y no a todo el conjunto de profesionales y ciencia que se considera PP. Por otro lado, otras críticas corresponden más al contexto cultural particular en el que fue desarrollado la PP (i.e.: la cultura estadounidense), a la Psicología en general, o a fenómenos ajenos a la PP (i.e.: Psicología popular o de autoayuda).

Conclusiones.

El presente trabajo tenía como objetivo principal constituir un recurso introductorio para personas que desconocieran la Psicología Positiva. Si bien se reconoce, que al ser la PP un campo de acelerado crecimiento y no se abarcó toda la literatura disponible, se considera que se cumplió dicho objetivo, pues se utilizó una variedad de artículos científicos y libros que son considerados los mejores exponentes de la temática.

A lo largo del trabajo se definió a la PP, entendiéndola, desde dos lugares: Un llamado a la comunidad científica para retomar el estudio de los aspectos positivos de los seres humanos, y un movimiento que pretende reunir, bajo un mismo paraguas, diferentes líneas de trabajo sobre el bienestar.

Posteriormente, se explicaron algunas de las razones por las que se consideraba necesario el desarrollo de un movimiento como la PP, resaltando el relativo sesgo negativista histórico de la Psicología tradicional, el cual llevó a que no se investigaran los aspectos saludables con el mismo ahínco que los patológicos y creó lo que se denominó

una cultura de “victimología”. Otro motivo refiere a los beneficios de llevar a cabo un pasaje de un modelo con énfasis en la prevención y tratamiento a uno que profundizara en la promoción de la salud. Finalmente, se señala que el estudio del bienestar puede contribuir a mejorar algunas de las situaciones de malestar de las personas.

Fueron reseñados los principales antecedentes a la PP. Los mismos pasan desde algunos planteamientos de Aristóteles y otras áreas de la Filosofía, por la consideración de un enfoque salutogénico del campo de la Salud Pública, así como otras ramas de la Psicología, haciendo especial énfasis en la Psicología Humanista. Al revisar la similitud de muchos de estos enfoques con la propuesta de la PP, se sugieren algunas contribuciones nuevas hechas por el movimiento: recurrir al método científico para el estudio del bienestar, la amplia producción de literatura accesible al público no especializado, el desarrollo de intervenciones en bienestar y, principalmente, la cristalización del modelo salutogénico.

Más adelante se definen distintos conceptos que se consideran el objeto de estudio de la PP. En primer lugar se considera el bienestar subjetivo, y se presentan algunos modelos explicativos del mismo, dentro de ellos la Teoría de la Felicidad Auténtica y el Modelo P.E.R.MA. de Martin Seligman. Luego, se presenta el componente hedónico del bienestar vinculado a las emociones positivas, y se presenta la Teoría de Ampliación y Construcción de las Emociones Positivas de Bárbara Fredrickson. También se presenta el modelo de la Arquitectura de la Felicidad Sustentable de Sonja Lyubomirsky. Ambos modelos son ampliamente citados y reconocidos en la actualidad. Más adelante, se aborda el componente eudaimónico de la felicidad, en cercana relación con el desarrollo de las fortalezas humanas y se presenta la Clasificación de Virtudes y Fortalezas del Carácter de Martin Seligman y Christopher Peterson. Finalmente, se hace una mención a las Intervenciones Positivas y se explican algunas de ellas.

Al final, se presentan las críticas más recurrentes que se han hecho a la PP. En esencia, la aclamación de novedad, problemas conceptuales y metodológicos, la polarización de la Psicología y de las emociones, la promoción del individualismo positivo y la tiranía de la actitud positiva. Se hace un breve comentario sobre cada uno de estos reclamos.

Luego de leer este trabajo, se pueden reconocer varios aportes que ha hecho la PP al avance de la ciencia psicológica. El dedicarse a estudiar sistemáticamente un tema tan complejo como el bienestar humano ha sido un reto para este movimiento, no sólo por el valor subjetivo, personal del concepto (el cual comparte con muchos otros en la Psicología), sino por lo variable que puede ser a través del tiempo y el espacio, grupos etarios, culturas. Es prácticamente imposible construir modelos y teorías que apliquen a todas las personas y sociedades. No existe una talla única de felicidad.

La PP inició en los Estados Unidos, así que la mayoría de sus conceptos fueron creados desde los ideales que persigue esta cultura. Sin embargo, el movimiento ha llegado a lugares muy lejanos a este país, principalmente a Europa Occidental, pero también a Latinoamérica. Castro-Solano y Lupano-Perugini (2014) realizan una revisión sobre el avance científico e institucional que ha tenido la PP en este lado del continente, refiriendo a la creación de Sociedades y Redes de PP, Psicólogos que se consideran los máximos exponentes de cada país y la creación y validación de instrumentos de medición del bienestar para poblaciones latinoamericanas.

Permita el lector un comentario sobre la situación de Uruguay en relación a la PP. En la revisión de Castro-Solano y Lupano-Perugini (2014) se observa la falta de mención de este país como uno que ha contribuido al crecimiento de esta ciencia. Una rápida revisión de los planes de estudio y de la agenda de investigación de las dos instituciones avaladas que proveen formación universitaria en Psicología (UdelaR y UCUDAL) puede ofrecer una explicación para este hecho.

En la Universidad de la República, el tema de la Calidad de Vida puede observarse explícitamente en las líneas de trabajo de los Programas “Concepciones, determinantes y políticas en salud” (Instituto de Psicología de la Salud), “Psicología de las Organizaciones y el Trabajo” (Instituto de Psicología Social) y “Discapacidad y Calidad de Vida” (Instituto de Fundamentos y Métodos en Psicología) (Facultad de Psicología-Universidad de la República, 2014). Sin embargo, en ningún caso se hace referencia a la PP. Dentro del plan de estudios vigente (PELP 2013) sólo una Optativa del Módulo de Psicología, en los Semestres 7 y 8, “Herramientas del payaso para el trabajo en salud emocional”, hace una mención explícita al trabajo desde el enfoque de la PP (Panizza, 2013).

En la Universidad Católica del Uruguay, el Proyecto “Bienestar Psicológico: Proyecto de vida, resiliencia, envejecimiento y Psicología basada en evidencia” alega estar sustentado en el paradigma de la PP (Universidad Católica del Uruguay, 2013). En el plan de estudios, en el tercer año de la carrera, se creó una optativa dentro de la asignatura “Psicología de la Salud y Bienestar” denominada “Psicología Positiva” (Universidad Católica del Uruguay, 2014). La misma está pautada para ser dictada a partir del presente año.

Esta información puede explicar por qué Uruguay aún no ha tenido oportunidad de hacer contribuciones significativas al campo de la PP: no ha sido un área desarrollada académicamente. Esto no significa que no existan estudios con un enfoque salutogénico bajo diferentes etiquetas, o en campos más específicos (ej: estudios sobre resiliencia y motivación). Sin embargo, se considera que el bienestar subjetivo no ha sido un tema que haya recibido mucha atención ya que, de lo contrario, sin duda la PP hubiera surgido como la corriente más influyente del enfoque salutogénico.

Quizás es cierto que la PP nació en una cultura particular, pero sus frutos se han regado por todo el mundo, y ahora trasciende ese lugar de partida. Si el bienestar humano es considerado un tema digno de promoción e investigación, no hay justificación para importar modelos que no se ajusten completamente a las características sociales, culturales, económicas e ideológicas de cada país. En cada uno hay profesionales capacitados para investigar, desarrollar constructos e instrumentos válidos para la población con la que trabaja. Tras casi dos décadas de desarrollo, la primera ola de esta (tercera generación, según Kristjánsson, 2010) de PP ha brindado una base muy rica de conocimiento que puede servir de antecedente para una segunda ola, más local.

En este nuevo impulso, se propone corregir aquellas deudas que aun tiene la PP. Ya que en los inicios esta ciencia se planteó abordar la Psicología desde una perspectiva más amplia, no cerremos ahora la frontera y nos limitemos al estudio de los aspectos positivos, sino a concebir los fenómenos psicológicos desde ambas caras de la moneda, inseparables, con igual peso. La PP debería integrar la crítica referida a la polarización y procurar nutrirse de otras áreas de la Psicología, como la Cognitiva, Evolutiva, Social, de la Salud, y de otras corrientes explicativas: la Humanista, la Cognitivo-Comportamental, etc. Los problemas metodológicos pueden solucionarse ampliando la concepción de

ciencia, y recurriendo a las Neurociencias, la Sociología, la Filosofía, e instruirse en sus métodos, apuntar al trabajo interdisciplinario para desarrollar investigación más sólida que considere los diversos componentes que hacen al bienestar humano. Procurando satisfacer la curiosidad de todo científico, pero reconociendo el objetivo común de devolver los descubrimientos a la comunidad, para desarrollar una mejor humanidad.

Quizás, asumiendo estos retos, se pueda continuar la construcción de una ciencia del bienestar. Desde el planteo hegeliano de la Psicología tradicional como la tesis y la Psicología Positiva como la antítesis, se pueda llegar a una síntesis que integre equilibradamente los conocimientos de cada una en una sola Psicología.

Referencias.

American Psychological Association. (2015). *Definition of "Psychology"*. Recuperado de <http://www.apa.org/about/index.aspx>

Avia, M.D. (2006). La Psicología Positiva y la moda de la "soft psychology", *Clínica y Salud*, 17(3), 239-244.

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. New York: Mc Graw Hill.

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. London: Mc Graw Hill.

Cabanas, E. y Sánchez, J. (2012). Las raíces de la Psicología Positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.

Cabanas, E. y Huertas, J.A. (2014). Psicología Positiva y Psicología popular de la autoayuda: Un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de Psicología*, 30(3), 852-864.

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.

Castro-Solano, A. (2010). Ensayo: Psicología Positiva: ¿una nueva forma de hacer Psicología? *Revista de Psicología UCA*, 6(11), 113-131.

Castro-Solano, A. (2012). La Psicología Positiva en América Latina: Desarrollos y perspectiva. *Psiencia: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 108-116.

Castro-Solano, A. y Lupano-Perugini, M. (2014). The Latinamerican view of Positive Psychology. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 5(2), 15-31.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: A psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

Da Rosa, J.; Corazza, C.; Kern, E. y Saraiva, C. (2012). Psicologia Positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117.

De Almeida, R.; Guinaldo, J. y Vasconcelos, J. (2010). Investigação e Prática em Psicologia Positiva. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 30(2), 318-327.

Diener, E.; Suh, E.; Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Dos Santos, S. y Koller, S. (2007). Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.

Facultad de Psicología- Universidad de la República. (2014). Recuperado de <http://psico.edu.uy/institucional/institutos>

Fernández-Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la Psicología Positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.

Fernández-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive Psychology: Zeigeist (or spirit of times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(2), 333-344.

Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transaction of the Royal Society B.*, 359, 1367–1377.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown.

Friedman, H. (2014). Are Humanistic and Positive Psychology really incommensurate? *American Psychologist*, 69(1), 89-90.

Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.

Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Comp). *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar editorial.

Gillham, J. & Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.

Hart, K. & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary Positive Psychology. *Canadian Psychology*, 52(2), 82-92.

Held, B. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46

Hervás, G. (2009a). Psicología Positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 23-41.

Hervás, G. (2009b). El bienestar de las personas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 75-102). Madrid: Alianza.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman; E. Diener y N. Schwarz (Eds), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.

Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: the troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296-310.

Lambert, M. & Erekson, D. (2008). Positive Psychology and the Humanistic Tradition. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 222-232.

Layous, K. & Lyubomirsky, S. (en prensa). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. En J. Gruber y J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.

Linley, A.; Joseph, S.; Harrington, S. & Wood, A. (2006). Positive Psychology: Past, present and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Lupano-Perugini, M. y Castro-Solano, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, IV(1), 43-56.

Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

Mariñelarena-Dondena, L. (2012a). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva: Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 12, 9-22.

Mariñelarena-Dondena, L. (2012b). La Formación en Psicología Positiva en la Universidad de Palermo. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 4(1), 21-30.

Mariñelarena-Dondena, L. (2012c). Recepción y Desarrollo de la Psicología Positiva en la Universidad de Buenos Aires (1998-2008). *Psiencia: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 76-83.

Mariñelarena-Dondena, L. y Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: Su primera década de desarrollo. *DiáLogos*, 2(1), 67-77.

Miler, A. (2008). A critique of positive psychology- or “the new science of happiness”. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3-4), 591-608.

Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.

Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.

Panizza, M. (2013). *Guía de curso: Herramientas del payaso para el trabajo en salud emocional*. Recuperado de http://www.psico.edu.uy/sites/default/files/sal._mp_7o_paniza.pdf

Park, N.; Peterson, C. y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y Aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.

Pérez-Álvarez, M. (2012). La Psicología Positiva: Magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.

Pérez-Álvarez, M. (2013). La Psicología Positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 34(3), 208-226.

Peterson, C. (2009). Positive Psychology. *Reclaiming children and youth*, 18(2), 3-7.

Peterson, C. (2013). The strengths revolution: A Positive Psychology Perspective. *Reclaiming children and youth*, 21(4), 7-14.

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press.

Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 181-207). Madrid: Alianza.

Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17(3), 319-338.

Reeve, J. (2007). *Motivación y Emoción*. México: McGraw Hill.

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Schneider, K. (2014). Humanistic and Positive Psychology need each other and to advance, our field needs both. *American Psychologist*, 69(1), 92.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Atria Paperback.

Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Atria Paperback.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M; Steen, T.; Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Sheldon, K. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3) 216-217.

Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Sheldon, K.; Boehm, J. & Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention model. En S. David; I. Boniwell y A. Conley, *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 901-914). Oxford: Oxford University Press.

Universidad Católica del Uruguay. (2013). *Anuario de actividades de investigación 2013*. Recuperado de http://www.ucu.edu.uy/sites/default/files/publicaciones/2014/anuario_actividades_investigacion_2013.pdf

Universidad Católica del Uruguay. (2014). Plan de estudios. Recuperado de http://carreras.ucu.edu.uy/index.php/carreras/psicologia/psicologia?_ga=1.189098667.1408182752.1421605271#prettyPhoto/0/

Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.

Vázquez, C. (2009a). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza.

Vázquez, C. (2009b). El bienestar de las naciones. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 103-141). Madrid: Alianza.

Vázquez, C. (2013). La Psicología Positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada (2da edición)* (pp. 17-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vera, B. (2006a). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

Vera, B. (2006b). Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada. *Clínica y Salud*, 19(3), 259-276.

Waterman, A. (2013). The Humanistic Psychology-Positive Psychology divide: Contrasts in Philosophical Foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124-133.

Weger, H.; Castle, G.; Minei, E. & Robinson, M. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *The International Journal of Listening*, 28, 13-31.